Mit 27 Jahren beginnt das geistige Altern

Die höchste kognitive Leistungsfähigkeit wird durchschnittlich im Alter von 22 Jahren erreicht, so eine Studie von US-Psychologen,

Wenn man altert, nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Die Lebenserwartung der Menschen ist in den letzten Jahrzehnten erheblich angestiegen, viele Menschen werden älter, aber der Alterungsprozess kann früher oder später einsetzen. Gemeinhin geht man davon aus, dass das Altern in den höheren Jahrzehnten des Lebens beginnt. Das mag körperlich meist zutreffen, das geistige Altern könnte aber schon viel früher einsetzen. Psychologen der University of Virgina sagen, das kognitive Altern beginne durchschnittlich bereits mit 27 Jahren, was an den Spruch erinnert, keinem Menschen über 30 zu trauen.

Für die Studie, über die Timothy A. Salthouse in seinem in der Zeitschrift Neurobiology of Aging veröffentlichten Artikel berichtet, wurden über einen Zeitraum von sieben Jahren 2000 gesunde Menschen im Alter zwischen 18 und 60 Jahren mit der Hilfe von Tests auf ihre geistige Leistungskraft untersucht.

Sie mussten beispielsweise Puzzles lösen, Worte oder Passagen aus einer Geschichte erinnern oder Muster in Symbolen oder Buchstaben erkennen. Teils wurden die Tests mehrmals während der sieben Jahre mit denselben Versuchspersonen wiederholt, womit sich auch leichte Veränderungen erkennen ließen. Bislang hätten Langzeitstudien und Vergleiche zwischen jüngeren und älteren Menschen daran gelitten, dass der altersbedingte Leistungsnachlass durch erlernte Fertigkeiten bei den Älteren teilweise kompensiert wurde. Mit verschiedenen Ansätzen wurde nun versucht, die Effekte, die durch wiederholte Tests erfolgen, auszuschließen.

Aufgrund der Leistungen, beispielsweise der Fähigkeit zu schnellen Vergleiche, zur Erinnerung von unverbundenen Informationen oder zur Entdeckung von Verbindungen, geht Salthouse davon aus, dass mit 22 Jahren durchschnittlich die maximale kognitive Leistungskraft bei gesunden Menschen erzielt wird. Diese hält sich noch kurz, und ab durchschnittlich 27 Jahren beginnt dann der kognitive Niedergang, was sich beim abstrakten Denken, der Geschwindigkeit der Verarbeitung und beim Lösen von Puzzeln offenbart. Zumindest nach einigen Aspekten beginnt der "alterbedingte kognitive Abbau bei gesunden, gebildeten Erwachsenen" im zweiten oder dritten Jahrzehnt, sagt Salthouse.

Mit dem Gedächtnisabbau geht es allerdings erst in einem durchschnittlichen Alter von 37 Jahren los, und viele kognitive Fähigkeiten, die mit Lernen zu tun haben, beispielsweise bei der Vergrößerung des Wortschatzes oder beim allgemeinen Wissen, verbessern sich auch noch bis zum Alter von 60 Jahren. Die geistige Beweglichkeit schränkt sich mithin nur in einigen Hinsichten relativ früh ein, während andere Leistungen, beispielsweise im Hinblick auf die Integration der kognitiven Fähigkeiten und des Wissens, noch bis ins höhere Alter zunehmen können. Zudem sind die von Salthouse festgestellten Alterrungstrends sehr unterschiedlich. Während manche Menschen früher kognitiv nachlassen, können andere noch bis ins hohe Alter hinein sehr leistungsfähig sein. Hier können also viele Faktoren hereinspielen, die mit den Genen, der Gesundheit oder allgemein dem Lebensstil zu tun haben.

Florian Rötzer21.03.2009